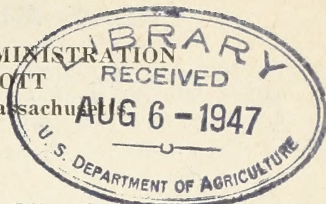


Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

1. GREEK no. 7

Distributed by
UNITED STATES FOOD ADMINISTRATION
HENRY B. ENDICOTT
Food Administrator for Massachusetts



Food for your Children

Give your Children Their Chance. They ought to have it and you want to give it to them.

THEY MUST HAVE THE RIGHT FOOD.

Think how fast the child grows. The new muscles and bones and all the other parts of the body are made from the food which the child eats.

Give him clean, wholesome, simply cooked food—plenty of milk, cereals, vegetables, fruit, an egg or some meat occasionally.

Wrong food—too little, too much, or wrong kinds—hurt the child's chance of being the strong, healthy boy or girl you want.

Right food—may mean

STRONG BODIES

ROSY CHEEKS

GOOD BRAINS

BRIGHT EYES

Help your Child to Grow Big and Strong

Here's Good Food for a Real Youngster's Day.

A good breakfast to start him off—milk, cornmeal mush, apple sauce.

It makes him fit for school and fit for play.

Milk and plenty of it, makes him grow—a quart each day if you can.

Put it on his cereal and in his cup. Make it into soups, puddings, or custards for him. Try the recipes on the last page and watch him smile.

Whole milk is best, of course, but skim milk is good if there is a little butter in his meals. Cottage cheese is good, too.

No coffee, nor tea, not even a taste. Leave them for the grownups. Milk, cocoa not too strong, and fruit juices are the drinks for children, and plenty of water always.

Fruit they enjoy, and they need it, too—baked apples, apple-sauce, thoroughly ripe bananas, prunes, oranges, etc. Give them vegetables, fresh or canned. Plenty of fruits and vegetables tend to prevent constipation. Use proper food and do not depend upon laxatives. The youngster can't be well unless the bowels move regularly. Don't let him hurry off in the morning without attending to this duty.

Other foods a child needs: Whole wheat bread, not too fresh corn bread, well cooked oatmeal, corn meal, rice. They help make strong boys and girls. Some fats, butter or margarine or meat fats on his bread or in gravies. An egg, perhaps, particularly if he doesn't get his full quart of milk, or he can have a little meat or fish, but he does not need much.

Sweets are good for them, the right ones at the right time. Dates, raisins, stewed fruits, simple puddings, sugar cookies, are better than candy. Give them at meal times.

Between meals let them have bread and butter, a cracker, or fruit. They won't spoil the appetite, and candy will.

PLAN MEALS LIKE THESE

Here are two sets of the right kind for your youngster. Grown people will like them, too. If sometimes these seem too much work bread and milk alone will make a good meal.

BREAKFAST

No. 1
Apple sauce
Oatmeal with milk
Milk to drink

No. 2
Stewed prunes
Cocoa (weak)
Toast and butter

DINNER

No. 1
Stew with carrots, potatoes
and a little meat
Whole wheat bread
Creamy rice pudding
Milk to drink

No. 2
Fish with white sauce
Spinach or any greens
Corn bread
Milk to drink

SUPPER

No. 1
Cream of bean soup
Crackers and jam
Milk

No. 2
Baked potato
Apple betty
Milk

Your child must have the best of foods.

Good dishes for children.

These dishes are good for children and grown-ups too. The recipes provide enough for a family of five.

Milk Vegetable Soups.

1 quart of milk (skim milk may be used)
2½ tablespoons flour
2 tablespoons butter or margarine or other fat
1 teaspoon of salt.
2 cups thoroughly cooked vegetables chopped, mashed or put through a sieve. Spinach, peas, beans, potatoes, celery or asparagus make good soups

Stir flour into melted fat and mix with the cold milk. Add the cooked vegetables and stir over the fire until thickened. If soup is too thick, add a little water or milk.

RICE PUDDING

1 quart milk
⅓ cup rice
⅓ cup sugar

½ cup raisins or chopped dates.
½ teaspoon salt
⅓ teaspoon ground nutmeg or cinnamon

Wash the rice, mix all together, and bake three hours in a very slow oven, stirring now and then at first. This may be made on top of the stove in a double boiler, or in a fireless cooker. Any coarse cereal may be used in place of rice.

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE
U. S. FOOD ADMINISTRATION
Washington, D. C.

ΤΡΟΦΗ ΔΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ

Δόσατε εἰς τὰ παιδιὰ σας κάθε εὐκαιρίαν.

Καὶ ἐκεῖνα πρέπει νὰ τὴν ἔχουν καὶ σεῖς θέλετε νὰ τὴν δώσετε εἰς αὐτὰ

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΧΟΥΝ ΤΗΝ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΝ ΤΡΟΦΗΝ

Σκεφθῆτε πόσον γρήγορα μεγαλώνει τὸ παιδί. Οἱ νέοι μυῶνες καὶ τὰ κόκκαλα καὶ ὅλα τὰ ἄλλα μέρη τοῦ σώματος εἶνε καμωμένα ἀπὸ τὴν τροφήν ποῦ τρώγει τὸ παιδί.

Δόσατέ του καθαρὰν, ὑγιᾶ, ἀπλᾶ μαγειρευμένην τροφήν — ἄφθονο γὰρ λα, δημητριακά, χόρτα, ὀπωρικά, ἓνα αὐγὸ ἢ κρέας κάποτε.

Ἀκατάλληλη τροφή — πολὺ ὀλίγη, ὑπερβολικὴ, ἢ ἀπὸ εἶδη ἀκατάλληλα γιὰ τὸ παιδί τὸ βλάπτει καὶ τοῦ ἀφαιρεῖ τὴν εὐκαιρίαν τοῦ νὰ γίνῃ ἓνα δυνατό, γερό ἀγόρι ἢ κορίτσι, ὅπως τὸ θέλετε.

Κατάλληλη τροφή σημαίνει

Δυνατὰ σώματα

Κόκκινα μάγουλα

Γερά μυαλά

Ζωηρὰ μάτια

ΒΟΗΘΗΣΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΟΥ ΝΑ ΜΕΓΑΛΩΣΗ ΜΕ ΥΓΕΙΑ

Ἴδου καλὴ τροφή εὐχάριστη καὶ ὑγιεινὴ γιὰ τὸ παιδί.

ΕΝΑ ΚΑΛΟ ΠΡΟΓΕΥΜΑ γιὰ νὰ ἀρχίσῃ τὴν ἡμέρα — γάλα, χυλὸς δημητριακῶν, πολτὸς ἀπὸ μῆλα. Αὐτὸ θὰ τὸ δυναμώσῃ καὶ γιὰ τὸ σχολεῖο καὶ γιὰ τὸ παιχνίδι.

ΓΑΛΑ ἄφθονο τὸ κάμνει νὰ μεγαλῶνῃ — ἓνα κόρτ κάθε μέρα ἂν εἶνε δυνατόν. Βάλε το στὸ χυλὸ του καὶ στὸ φλυτζάνι του. Κάμε το σοῦπα πουδίγκα ἢ γαλατερό. Δοκίμασε τὰς συνταγὰς εἰς τὴν τελευταίαν σελίδα καὶ ἰδὲ τὸ εὐχαριστιμένο του πρόσωπο. Παχὺ γάλα εἶνε τὸ καλλίτερο, βέβαια, ἀλλὰ καὶ με βγαλμένο τὸ καϊμάκι τὸ γάλα εἶνε καλὸ ἂν εἰς τὸ φαγητόν του ὑπάρχῃ λίγο βούτυρο. Ἀνθότυρο εἶνε ἐπίσης καλὸ.

ΟΧΙ ΚΑΦΦΕ ΟΥΤΕ ΤΣΑΙ — οὔτε γιὰ μυρωδιά. Ἀφῆσέ τα αὐτὰ γιὰ τοὺς μεγάλους. Γάλα, κακάο, ὄχι πολὺ δυνατό καὶ ζουμί ἀπὸ φρούτα εἶνε ποτὶ κατὰλληλα γιὰ τὰ παιδιὰ καὶ νερὸ ἄφθονο.

ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ τὰ ἀγαποῦν, καὶ τὰ χρειάζονται — ψημένα μῆλα, πολτὸν ἀπὸ μῆλα, πολὺ ὠριμες βανάνες, βερύκοκα καὶ πορτοκάλια κ. λ. π. Δίδε του χορταρικά φρέσκα ἢ κονσέρβα. Ἀφθονα φρούτα καὶ χόρτα προλαμβάνουν τὴν δυσκοιλιότητα. Μεταχειρίζου τροφή κατὰλληλη καὶ δὲν θὰ ἔχῃς ἀνάγκη ἀπὸ καθαρτικά. Τὸ μικρὸ δὲν ἠμπορεῖ νὰ εἶνε ὑγιὲς ἂν τὰ ἔντερά του δὲν κενώνονται τακτικά. Μὴν τὸ ἀφήνῃς νὰ φεύγῃ βιαστικά τὸ πρωὶ χωρὶς νὰ ἐκτελέσῃ αὐτὸ τὸ καθήκον.

ΑΛΛΑΙ ΤΡΟΦΑΙ ποῦ χρειάζεται τὸ παιδί. Ψωμί ἀπὸ σιτάρι, ὄχι πολὺ φρέσκο, ψωμί ἀπὸ ἀραβόσιτο, καλοθρασμένο ὄτμηλ, κόρν μὴλ, ρίζι. Αὐτὰ δυναμώνουν τὰ παιδιὰ. Ὀλίγο πάχος, βούτυρο ἢ μαργαρίνη ἢ παχὺ τοῦ κρέατος ἐπάνω στὸ ψωμί του ἢ στὴ σάλτσα. Ἐνα αὐγὸ ἴσως πρὸ πάντων ἂν δὲν πίνῃ ὀλόκληρο κόρτ γάλα ἢ λίγο κρέας ἀλλ' ὄχι πολὺ.

ΓΛΥΚΑ εἶνε καλὸ νὰ τρώγῃ ἀλλ' ὅ,τι πρέπει καὶ ὅταν πρέπει. Χουρμάδες, φρούτα, καμπόστα, ἀπλὲς πουδίγκες, ζυμαρικά με ζάχαρι εἶνε κατὰλληλα. Δίδε τὰ κατὰ τὴν ὥραν τοῦ φαγητοῦ.

Μεταξὺ τῶν ὥρῶν τοῦ φαγητοῦ ἠμπορεῖ νὰ ἔχῃ ψωμί με βούτυρο, μιὰ κράκα, ἢ φρούτο. Αὐτὰ δὲν χαλοῦν τὴν ὄρεξιν, ἀλλὰ τὸ κέντυ τὴν χαλᾷ.

ΚΑΜΝΕ ΤΟΙΟΥΤΟΥ ΕΙΔΟΥΣ ΦΑΓΗΤΑ

Ἴδου δύο σειρὲς φαγητῶν κατὰλληλων γιὰ τὸ παιδί σου. Μεγάλοι ἀν-

θρωποὶ θὰ τὰ ἀρέσουν ἐπίσης. Ἐὰν καιμιὰ φορὰδὲν εὐκαιρεῖς νὰ τὰ κάμῃς μόνο γάλα καὶ ψωμί εἶνε καλὸ φαγητόν.

ΠΡΟΓΕΥΜΑ

Ἀριθ. 1.
Πολτὸς μῆλων
Ὅτιμῃ μὲ γάλα
Γάλα στὸ φλυτζάνι

Ἀριθ. 2.
Βερύκοκα κομπόστα
Κακάο (ἐλαφρό)
Φρυγανιὰ μὲ βούτυρο

ΓΕΥΜΑ

Ἀριθ. 2.
Κρέας μὲ καρόττα ἢ πατάτες
Ψωμί σιταρένιο
Ποιδίγχα μὲ ρίζι καὶ κρέμα
Γάλα στὸ φλυτζάνι

Ἀριθ. 2.
Ψάρι μὲ ἄσπρη σάλτσα
Σπανάκι ἢ ἄλλα χορταρικά
Ψωμί ἀπὸ ἀραβόσιτο
Γάλα στὸ φλυτζάνι

ΔΕΙΠΝΟΝ

Ἀριθ. 1.
Χυλὸ ἀπὸ φασολόπητα
Κράκες μὲ γλυκὸ
Γάλα

Ἀριθ. 2.
Ψημένη πατάτα
Μῆλα πουτίγχα
Γάλα

Τὸ παιδί σου πρέπει νὰ ἔχῃ τὴν καλλιτέραν τροφήν

ΦΑΓΗΤΑ ΚΑΛΑ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Αὐτὰ τὰ φαγητὰ εἶνε καλὰ καὶ γιὰ παιδιὰ καὶ γιὰ μεγάλους.

Ἡ συνταγὴς ἀρκοῦν γιὰ μιὰ οἰκογένεια ἀπὸ πέντε ἀνθρώπους.

ΓΑΛΑΤΟΣΟΥΠΕΣ ΜΕ ΧΟΡΤΑ

1 κόρτ γάλα (ἤμπορεῖ νὰ εἶνε καὶ χωρὶς καιμάκι) 2 1) 2 χουλιαριὲς τῆς σούπας ἀλευρί, 2 χουλιαριὲς τῆς σούπας βούτυρο ἢ μαργαρίνη ἢ ἄλλο πάχος 1 χουλιαριὰ τοῦ τσαϊοῦ ἄλας.

2 φλυτζάνια καλοθρασμένα χόρτα, ψιλοκοπανισμένα, ἢ λιανισμένα ἢ περρασμένα ἀπὸ τρυπητό. Σπανάκι, πατάτες, σέλινο, ἢ σπαράγγι κάμνουν μία καλὴ σούπα.

Ἀνακάτωσε τὸ ἀλευρί μέσα στὸ λυωμένο πάχος καὶ πρόσθεσε κρύο γάλα. Βάλε μέσα τὰ θρασμένα χορταρικά καὶ ἀνακάτωνε ἀπάνω ἀπὸ τὴ φωτιά ὡς πού νὰ πῆξῃ. Ἄν ἡ σούπα πῆξῃ πολὺ, πρόσθεσε ὀλίγο νερό ἢ γάλα.

ΠΟΥΔΙΓΚΑ ΜΕ ΡΙΖΙ

1 κόρτ γάλα 1) 2 χουλιαριὰ τοῦ τσαϊοῦ ἄλας
1) 3 φλυτζάνι ρίζι 1) 8 χουλιαριὰς τοῦ τσαϊοῦ μοσχοκάρυδο ἢ κανέλλα
1) 3 φλυτζάνι ζάχαρι 1) 2 φλυτζάνι σταφίδες ἢ κοπανισμένους χουρμάδες

Πλύνε τὸ ρίζι, ἀνακάτωσέ τα ὅλα μαζί, καὶ ψῆσέ τα τρεῖς ὥρες σὲ πολὺ σιγανὸ ποῦδονο, ἀνακατώνουσα πότε καὶ πότε κατὰ πρῶτον. Αὐτὸ ἤμπορεῖ νὰ γίνῃ εἰς τὸ ἐπάνω μέρος τῆς στόφας μέσα σὲ διπλὸ σκεῦος, ἢ μέσα σ' ἕνα ἀπ' ἐκεῖνα τὰ σκεύη πού δὲν ἔχουν μέσα φωτιά (φάιρλες κουκερ). Ὅποιοςδήποτε ἄλλο χονδρὸ δημητριακὸ ἤμπορεῖ νὰ χρησιμεύσῃ ἀντὶ ρίζι.

Διὰ περισσότερες συνταγὰς στείλετε εἰς τὴν πρωτεύουσαν τῶν Ἑνωμένων Πολιτειῶν of Agriculture for Farmers Bulletin 717, a food for young Children.

Ἐκεῖ θὰ εὗρητε περισσότερες ὁδηγίαι γιὰ τὴν τροφήν τῶν παίδων καὶ καὶ τὰ αἷτια διὰ τὰ ὁποῖα ἡ κατάλληλος τροφή εἶνε τόσον σπουδαία γιὰ τὴν ἀνάπτυξιν των. Αὐτὸ ὁδηγεῖ τὴν μητέρα πῶς νὰ δώσῃ εἰς τὸ παιδί της τὴν εὐκαιρίαν τῆς ζωῆς.